

Rezept

Dinkel-Ragout mit Sellerie und Walnüssen

Ein Rezept von Dinkel-Ragout mit Sellerie und Walnüssen, am 28.06.2026

Zutaten

400 g Dinkelkörner (ersatzweise Weizenkörner)	2 Knoblauchzehen
1 Schalotte	4 EL Butter
500 ml Gemüsebrühe	400 g Staudensellerie
150 g Sahne	1 EL helle Misopaste
180 g Parmesan	2 EL Zitronensaft
Meersalz	schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
4 EL Walnusskerne	4 Stängel Basilikum (ersatzweise Oregano, Thymian, Brunnenkresse)

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Dinkelkörner in einem Sieb gründlich abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch und Schalotte schälen und fein hacken. Butter in einem Topf schmelzen, Knoblauch und Schalotte darin unter Rühren 2-3 Min. anschwitzen. Dinkelkörner zugeben und 2-3 Min. mitdünsten, dann die Brühe dazugießen.
2. Alles aufkochen lassen und die Körner bei kleiner Hitze in ca. 40 Min. zugedeckt bissfest garen, dabei nach Bedarf etwas Wasser zugießen. Danach abgießen.
3. Inzwischen die Selleriestangen waschen und putzen, dabei gegebenenfalls harte Fäden von der Außenseite abziehen. Die Stangen in dünne Scheiben schneiden.
4. Sahne, Misopaste und Sellerie unter die Dinkelmischung rühren und alles weitere 5 Min. köcheln lassen. Inzwischen den Parmesan grob reiben, ca. 60 g davon beiseitestellen. Den Rest unter das Dinkel-Ragout heben. Alles unter Rühren kurz aufkochen lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Walnusskerne nach Belieben halbieren oder grob hacken. Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und nach Belieben zerkleinern. Das Dinkel-Ragout auf vier tiefen Tellern anrichten und mit den Walnüssen, dem übrigen Parmesan und Basilikum garnieren.